

Trabalho realizado por alunos da Universidade da Serra Gaúcha com o objetivo de ampliar os conhecimentos da população local sobre o tema:

APOIO E REDE DE SUPORTE PARA DOENÇAS CRÔNICAS

Você não está sozinho: familiares, cuidadores e redes comunitárias podem transformar o cuidado em uma jornada mais leve e segura.



COMO FAMILIARES E CUIDADORES PODEM AJUDAR NO TRATAMENTO?

Cuidar de uma pessoa com doença crônica exige paciência, organização e conhecimento. Familiares e cuidadores formais ou informais desempenham papel essencial no tratamento diário.

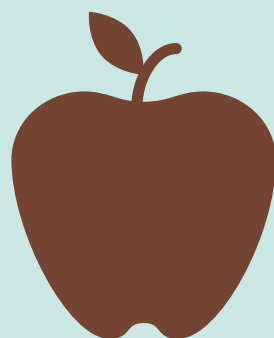
Acompanhamento da rotina



Use quadros, agendas ou caixas organizadoras para registrar horários de medicamentos, consultas e exames. Essa simples organização evita esquecimentos e traz mais segurança.

Alimentação e hábitos saudáveis

Incentive uma dieta equilibrada, com menos sal, açúcar e gorduras. Caminhadas leves ou alongamentos — sempre com orientação médica — ajudam no bem-estar.



Participação em consultas

Sempre que possível, acompanhe o paciente nas consultas médicas. Isso fortalece a comunicação com os profissionais e garante a aplicação correta das orientações em casa.

COMO LIDAR COM LIMITAÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS?

LIMITAÇÕES FÍSICAS

Doenças crônicas podem causar fadiga, dores e dificuldades de mobilidade. Para prevenir quedas e acidentes, siga orientações da **Política Nacional de Atenção às Pessoas com Doenças Crônicas**:

- Instale barras de apoio em banheiros.
- Mantenha os ambientes bem iluminados e sem tapetes soltos.
- Organize objetos de uso diário em locais de fácil acesso.



COMO LIDAR COM LIMITAÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS?

ASPECTOS EMOCIONAIS



A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) ALERTA: VIVER COM UMA CONDIÇÃO CRÔNICA PODE GERAR ANSIEDADE, TRISTEZA E ATÉ DEPRESSÃO.

Sinais de alerta: isolamento, perda de interesse em atividades, alterações no sono e no apetite.

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EMOCIONAL

- Busque apoio psicológico (na Unidade Básica de Saúde – UBS ou em serviços comunitários).
- Incentive o contato social com familiares, amigos ou grupos locais.
- Promova atividades prazerosas adaptadas, como música, leitura ou artesanato.



ONDE ENCONTRAR GRUPOS DE APOIO E PROGRAMAS COMUNITÁRIOS?

POR QUE GRUPOS DE APOIO SÃO IMPORTANTES?

Pessoas com doenças crônicas muitas vezes sentem solidão em sua jornada. Participar de grupos é uma forma de compartilhar experiências, trocar dicas e fortalecer a autoestima.

Segundo a ONU e a OMS, redes de apoio comunitário aumentam a adesão ao tratamento, reduzem internações e melhoram a qualidade de vida.

COMO ENCONTRAR GRUPOS DE APOIO?

- Pergunte na UBS sobre reuniões ou oficinas.
- Procure associações específicas (diabéticos, pacientes oncológicos, cardiovasculares etc.).
- Acesse sites de ONGs e fundações de saúde.





FSG
Centro
Universitário

ESTA ATIVIDADE FOI DESENVOLVIDA NO ÂMBITO DA DISCIPLINA EXTENSIONISTA, COM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES RELEVANTES E DE FÁCIL ACESSO PARA A POPULAÇÃO LOCAL. A PROPOSTA BUSCA CONTRIBUIR DE FORMA PRÁTICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE, ALINHANDO-SE ESPECIALMENTE AO OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) Nº 3 DA ONU – SAÚDE E BEM-ESTAR.

AO DIVULGAR CONTEÚDOS SOBRE PREVENÇÃO, CUIDADOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE, REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE SEMPRE BUSCAR INFORMAÇÕES EM FONTES CONFIÁVEIS, COMO ÓRGÃOS OFICIAIS DE SAÚDE (MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, ENTRE OUTROS). O COMBATE À DESINFORMAÇÃO É PARTE ESSENCIAL PARA GARANTIR QUE A POPULAÇÃO TENHA ACESSO A ORIENTAÇÕES CORRETAS E SEGURAS, FORTALECENDO TANTO O CUIDADO INDIVIDUAL QUANTO COLETIVO.

ALÉM DISSO, ESTA INICIATIVA EXTENSIONISTA APROXIMA A UNIVERSIDADE DA COMUNIDADE, PROMOVENDO A TROCA DE SABERES E ESTIMULANDO A CONSTRUÇÃO DE UMA REDE DE APOIO LOCAL. DESSA FORMA, CONTRIBUÍMOS NÃO APENAS PARA A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE DOENÇAS CRÔNICAS E PRÁTICAS DE SAÚDE, MAS TAMBÉM PARA A FORMAÇÃO CIDADÃ, ENGAJADA E COMPROMETIDA COM OS PRINCÍPIOS DA SUSTENTABILIDADE SOCIAL E DO BEM-ESTAR COLETIVO.